Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

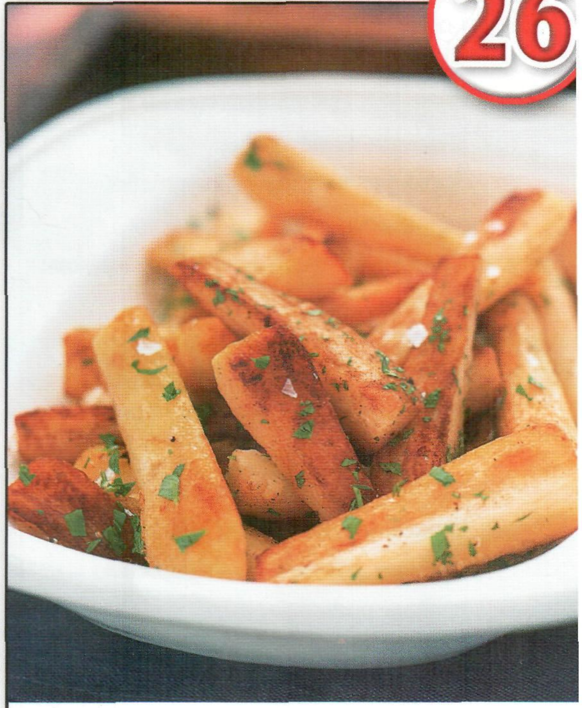
ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

ВЫПУСК 26

Быстро и полезно



Необычные овощи

ISSN 1992-9560

Для ужина на двоих

Слоеный фруктовый десерт

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Вкусно и легко 26

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

101 Лосось с мархуном в месте
101 Картофельный салат с горчицей
102 Овощной суп по-французски
102 Картофельные оладьи
103 Баранина в пите с йогуртовой заправкой
104 Селедка, фаршированная шпинатом
104 Чечевичный суп с ветчиной

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

151 Свинина с апельсинами и черносливом
151 Пастернак в масле
152 Телятина а-ля провансаль
152 Свиная запеканка под сыром
153 Куриные рулетики с абрикосами на пряном рисе
154 Картофельный пирог с капустой
154 Баранина в соусе по-бретонски
155 Золотистые наггетс из трески
155 Куриное филе с пастой в кресс-салатном соусе
156 Киш со шпинатом и ветчиной
156 «Подушечки» с курятиной

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

101 Ванильно-клубничный террин
101 Дынно-цитрусовый мусс
102 Сливовый торт с шоколадом
102 Ореховые квадратики
103 Мини-чизкейки с фруктами
104 Грушевый пирог с медом
104 Тушеные фрукты с шоколадными пышками

ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Орехи в кулинарии

Полное руководство по использованию орехов в приготовлении пищи: виды плодов, секреты кулинарной обработки и подготовки, например, как очистить фундук, как приготовить пралине плюс оригинальные рецепты.

МЕНЮ

Сытный домашний обед

- Паштет «Дубль»
- Жареные утиные ножки с чечевицей
- Слоеный яблочно-апельсиновый десерт

ПЛЮС гарниры, полезные советы, графики времени и технология приготовления.

В 27-М ВЫПУСКЕ

- Шпинатное суфле, бефстроганов, вкуснейшие запеканки
- Соблазнительная жареная птица
- Домашние десерты, неотличимые от ресторанных

«Вкусно и легко» 26
Россия
Свидетельство о регистрации Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02.2007 г.
Учредитель и издатель: ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции: 109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение: ЗАО «Издательский дом «Бурда»; **тел.** (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации Министерством юстиции Украины КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель: ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции: 01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

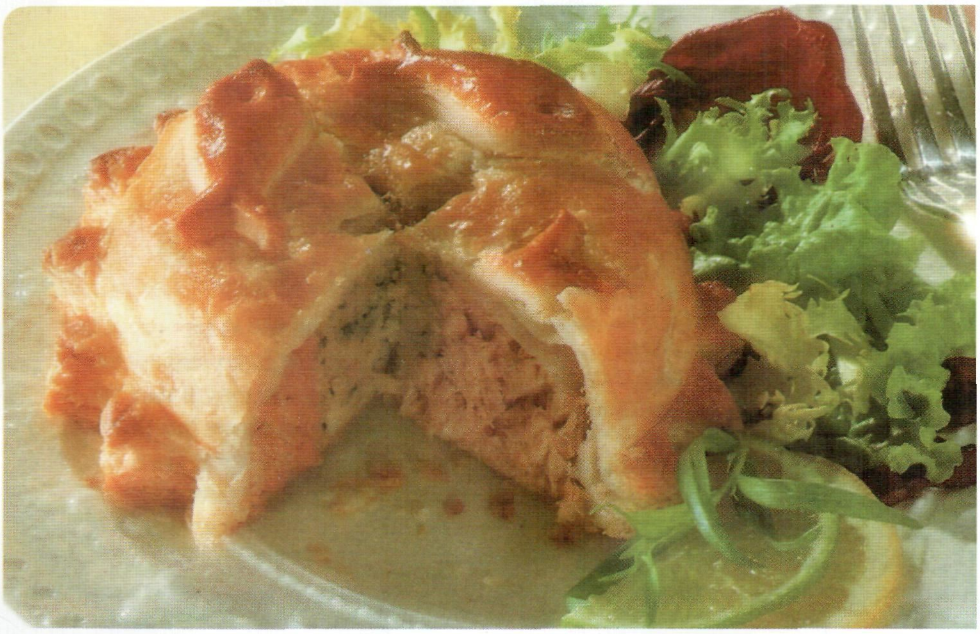
Адрес для писем: 01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение: ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы; тел.: (7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (017) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «ЮниВест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

© 2009 GE Fabbri Ltd.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Лосось с тархуном в тесте

Эта изысканная закуска приятно удивит своей сочной начинкой



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 1 ч + охлаждение
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 815 в изделии
Жир – 55 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г муки + для посыпки
175 г охлажденного сливочного масла (нарезать кубиками) + для смазывания
100 мл холодной воды
1 ч. л. лимонного сока
225 г филе белой рыбы (без костей и кожи)
1 ст. л. свежего рубленого или
1 ч. л. сухого тархуна
измельченная на терке цедра 1 лимона
2 ст. л. жирных сливок
1 желток
2 ст. л. крошек свежего белого хлеба
4 куска лосося толщиной 2,5 см (без костей и кожи)
Взбитое яйцо для смазывания

1 Просейте муку с солью. Разотрите с кубиками масла в крошки. Влейте воду, лимонный сок и замесите мягкое тесто. Раскатайте его на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 х 25 см. Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°. Прижмите края теста скалкой, оберните его пищевой пленкой и поместите в холодильник на 15 мин. Повторите процедуру раскатывания, подгиба и поворотов теста еще 4 раза. Поместите расстаиваться в холодильник на 30 мин.

2 Разогрейте духовку до 200°С. Для начинки. Измельчите рыбное филе. Подмешайте тархун, цедру, сливки, желток, хлебные крошки. Приправьте по вкусу.

3 Раскатайте тесто в тонкий пласт на посыпанной мукой поверхности. Вырежьте 4 круга диаметром 10 см и 4 – диаметром 12,5 см. Положите в центр меньших кружков по куску лосося, разложите поровну начинку. Смочите края теста водой и накройте большими кругами, соединив фигурно края. В центре каждого пирожка сделайте небольшой надрез.

4 Украсьте изделия фигурками рыбок из обрезков теста, приклеив их взбитым яйцом. Смажьте пирожки яйцом. Переложите на смазанный маслом противень и выпекайте 25–30 мин. до золотисто-коричневого цвета. Подавайте изделия горячими.

Картофельный салат с горчицей

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 180 в порции
Жир – 8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

8–10 крупных картофелин
12 редисок (нарезать пластинками)
12 стеблей зеленого лука
300 мл сметаны
4–6 ст. л. горчицы (по вкусу)
1 ст. л. лимонного сока
6 маслин без косточек (разрезать на четыре части)

1 Отварите картофель в подсоленном кипятке до готовности (20 мин.). Слейте воду, остудите и нарежьте картофель кубиками. Переложите их в большую чашу.

2 Отложите несколько пластинок редиса для украшения, остальные добавьте к картофелю. Мелко порубите белую часть зеленого лука, зеленые перышки нарежьте кусочками по 5 см. Добавьте к овощам и поместите в холодильник на 30 мин.

3 Для заправки. Смешайте сметану, горчицу и лимонный сок, приправьте по вкусу солью и перцем. Непосредственно перед подачей введите сметану и украсьте маслинами и пластинками редиса.

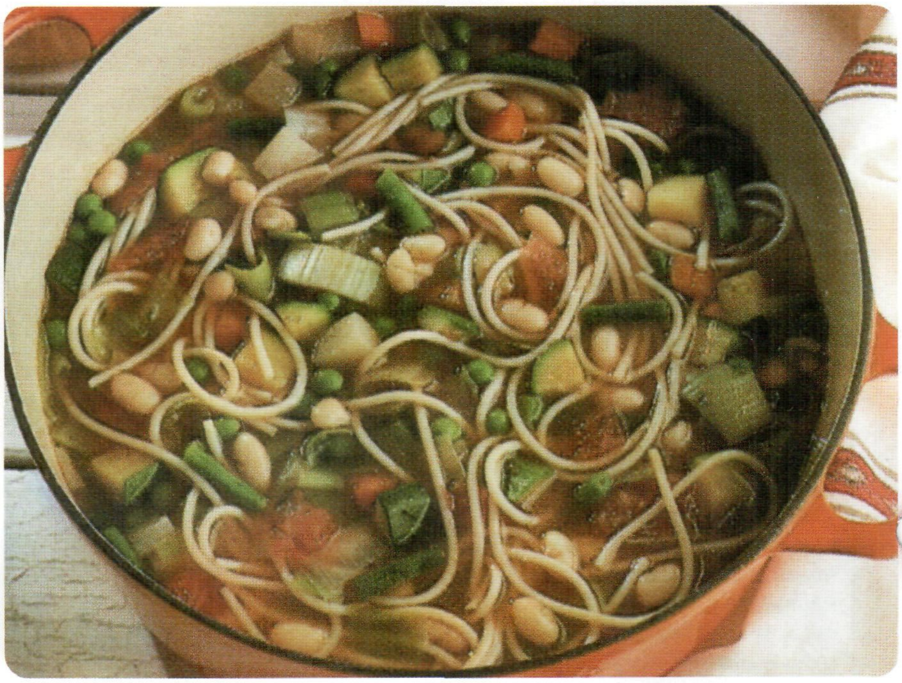
совет мастера Не переваривайте картофель, иначе его трудно будет нарезать аккуратными кубиками.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Овощной суп по-французски

Для пюре обязательно используйте свежий базилик

НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 20 мин. + замачивание
Время приготовления: 2 ч
Кол-во калорий – 465 в порции
Жир – 27 г



ИНГРЕДИЕНТЫ
4 л воды
225 г белой фасоли (замочить на ночь и слить воду)
2 ст. л. растительного масла
1 крупная рубленая луковица
2 нарезанные кубиками моркови
2 нарезанные кубиками картофелины
4 небольших, нарезанных кубиками цукини
1 рубленый порей
1 небольшая, нарезанная кубиками репа
3 помидора (очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать)
100 г стручковой фасоли (нарезать)
100 г зеленого горошка
1 лавровый лист
50 г спагетти (разломать)

ДЛЯ БАЗИЛИКОВОГО ПЮРЕ:
12 листиков свежего базилика
3 зубка чеснока
100 г твердого ароматного сыра (измельчить на терке) + при подаче
100 мл растительного масла

1 Влейте в большую кастрюлю половину воды, опустите белую фасоль. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 45 мин. Слейте бульон и сохраните.

2 Разогрейте масло и обжарьте лук на слабом огне (5 мин.). Добавьте остальные овощи, лавровый лист, влейте оставшуюся воду и приправьте. Доведите до кипения и варите суп 30 мин., пока овощи не станут мягкими (при необходимости подлейте воды). Добавьте спагетти: сварите пасту до готовности.

3 Разотрите базилик с чесноком в ступке в пюре. Подмешайте сыр. Растирайте до получения густой кремообразной пасты, вливая масло по капле. Переложите в сервировочный соусник и подавайте к супу с тертым сыром.

Картофельные оладьи

ВЫХОД: 8 ШТУК
Время подготовки: 30 мин. + расстойка
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 90 в изделии
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
50 г муки
щепотка соли
1 крупное яйцо (слегка взбить)
5 ст. л. молока
1 ст. л. растопленного сливочного масла
2 небольших картофелины
растительное масло для смазывания
25 г сливочного масла

1 Просейте муку с солью. Сделайте в центре углубление и влейте яйцо и немного молока. Разотрите деревянной ложкой, постепенно соединяя муку с жидкой частью, до однородности. Взбивая, влейте оставшееся молоко и растопленное масло. Накройте и дайте тесту расстояться (30 мин.). Очистите картофель и измельчите на терке. Обсушите на бумажных полотенцах. Введите в тесто и приправьте.

2 Смажьте растительным маслом дно большой сковороды. Разогрейте, добавьте половину сливочного масла и растопите его. Выкладывайте оладьи, по 2 ст. л. теста на каждую, на небольшом расстоянии друг от друга. Разровняйте тесто в виде плоских лепешек. Жарьте изделия на слабом огне 5 мин. – до готовности, перевернув их в процессе приготовления.

3 Переложите оладьи на подогретое блюдо и держите в тепле. Добавьте на сковороду остаток сливочного масла и обжарьте последние оладьи. Подавайте изделия теплыми.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Баранина в пите с йогуртовой заправкой

Тонкие полоски жареной баранины в теплых лепешках с мятным йогуртом; кто сказал, что фастфуд – это невкусно?

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 465 в порции
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 несладкого йогурта
6 веточек свежей мяты (порубить) или 1 ч. л. сушеной
1 мелкорубленый стебель зеленого лука
1 ч. л. уксуса
щепотка сушеных хлопьев чили (при желании)
4 стейка из бараньей голяшки (нарезать полосками)
растительное масло для жарения
4 питы
листья салата (нашинковать) и свежий огурец (нарезать) при подаче
Веточки из перца чили для украшения (дополнительно) (см. «как подавать»)

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смешайте йогурт, мяту, зеленый лук, уксус и хлопья чили, приправьте солью и черным перцем по вкусу. Охладите.

2 Приправьте баранину. Нагрейте немного масла и обжарьте полоски мяса партиями по 3–4 мин. до коричневой корочки. Оберните жареное мясо фольгой и держите в теплой духовке, пока жарите остальную баранину.

3 Разогрейте питы в духовке. Разрежьте их поперек пополам, затем сделайте боковой разрез в каждой половинке, чтобы получились «кармашки». Наполните мясом и полейте заправкой. Подавайте сразу же, дополнив салатом и огурцом. Украсьте «цветочком» из чили.

как подавать

«Цветок» из чили. Разрежьте вдоль стручок перца на тонкие полоски от кончика к черешку, не разрезая до конца. Удалите семена и прожилки. Положите стручки в чашу с ледяной водой и оставьте на 5 мин. – полоски свернутся в виде колечек.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Селедка, фаршированная шпинатом

Блюдо для ужина, не требующее много Вашего времени для приготовления

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 515 в порции
Жир – 36 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1,4 кг шпината
4 ст. л. растительного масла
1 крупная мелкорубленая луковица
2 мелкорубленых зубка чеснока
тертый мускатный орех
8 филе селедки
2 ст. л. жареных крошек белого хлеба

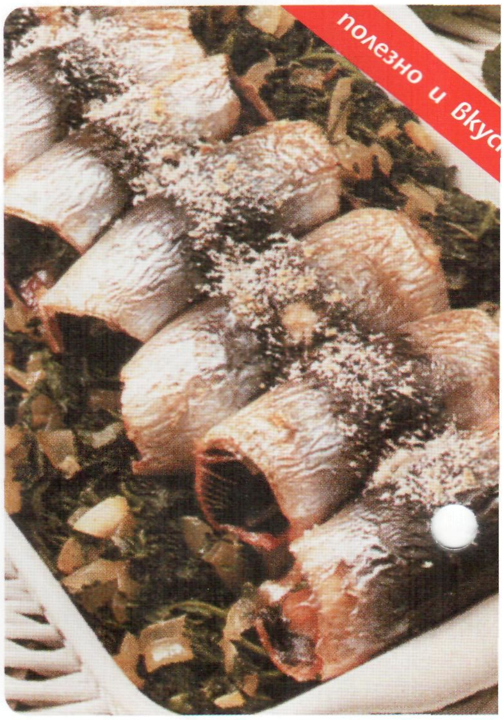
1 Разогрейте духовку до 190°C. Положите шпинат в кастрюлю, влейте немного воды. Варите под крышкой на среднем огне 1–2 мин., чтобы шпинат стал мягче. Слейте воду и порубите его.

2 На большой сковороде нагрейте половину масла, обжарьте лук до золотистого цвета. Добавьте чеснок, затем шпинат. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом по вкусу. Тщательно перемешайте. Распределите две трети шпинатной массы по дну жаропрочной формы.

3 Оставшуюся массу распределите на филе рыбы и сверните в рулетики. Разложите рулетики на «подушке» из шпината. Посыпьте крошками хлеба и полейте оставшимся маслом. Запекайте 20 мин., до готовности рыбы. Подавайте в горячем виде.

как подавать

Легкий салат к этой закуске приготовьте из смешанных листьев салата, долек помидоров, тонких колечек лука и сладкого перца с мелкорублеными маринованными огурчиками. Заправьте растительным маслом и уксусом.



Чечевичный суп с ветчиной

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 2 1/4 ч
Кол-во калорий – 455 в порции
Жир – 25 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
175 г нарезанного кубиками бекона
1 крупная рубленая луковица
1 толченый зубок чеснока
1 крупная, нарезанная кубиками морковь
2 нарезанных мелкими кубиками черешка сельдерея
225 г красной чечевицы
1,2 л воды
1/2 ч. л. сушеного тимьяна
1 косточка от окорока
1 крупная картофелина (очистить)
2 ст. л. лимонного сока

1 Нагрейте масло в большой сковороде и обжарьте бекон до золотистого цвета. Добавьте лук и чеснок, обжарьте до прозрачности. Введите морковь, сельдерей, чечевицу, влейте воду, добавьте специи и тимьян. Опустите в суп косточку и измельчите на терке картофель.

2 Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите суп под крышкой 2 ч, добавляя при необходимости воды. Выньте из супа кость, обрежьте имеющееся мясо и добавьте в кушанье. Подмешайте лимонный сок, приправьте и подавайте.

совет мастера

Тертый картофель не только добавляет вкус, он выступает также в роли загустителя. Вместо картофеля Вы можете загустить кушанье мукой – разотрите 2 ч. л. муки с небольшим количеством воды в пасту и введите ее в суп в конце приготовления.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Свинина с апельсинами и черносливом

Побалуйте семейство вкуснейшей сочной свининой с фруктовым вкусом

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 2 ч 40 мин.
Кол-во калорий – 465 в порции
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
2 апельсина + кружочки для украшения
100 г чернослива (замочить на ночь, слить воду, удалить косточки и нарезать)
75 г крошек черствого белого хлеба
1 небольшая мелкорубленая луковица
щепотка молотой корицы
1 яйцо (взбить)
1,5 кг свиной голяшки без кости (надрезать кожу в виде сеточки)

ДЛЯ СОУСА:

1 ст. л. муки
сок 1 апельсина
150 мл куриного бульона
2 ст. л. сметаны

1 Разогрейте духовку до 190°С. Смажьте форму для жарения 1 ст. л. масла. Измельчите на терке цедру апельсина, очистите его от пленок и разделите на дольки. Разрежьте половину долек поперек пополам.

2 Для начинки. Смешайте чернослив, хлебные крошки, лук, цедру апельсина и нарезанные дольки. Приправьте корицей, солью и перцем. Добавьте яйцо и вымесите до однородности.

3 Плотно начините свиную голяшку, прижимая фарш металлической ложкой. Положите голяшку в форму постной стороной вниз. Натрите кожу солью, чтобы она стала хрустящей в процессе запекания. Смажьте маслом и запекайте 2 ½ ч, накрыв фольгой, если мясо начнет подгорать. Если при прокалывании спицей из мяса вытекает прозрачный сок, значит, свинина готова. Переложите мясо на подогретое блюдо и держите в тепле.

4 Для соуса. Слейте из формы излишки жира и подмешайте в оставшиеся соки муку. Разогрейте на слабом огне 1–2 мин., постоянно размешивая. Влейте апельсиновый сок и бульон, доведите до кипения. Добавьте сметану и разогрейте до закипания. Положите в соус оставшиеся целые дольки и разогрейте приправу (около 1 мин.). Перелейте ее в подогретый соусник. Украсьте свинину кружочками апельсина и подавайте с соусом.

Пастернак в масле

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 115 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 корнеплодов пастернака среднего размера
40 г сливочного масла
2 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Обрежьте концы у пастернака, очистите корнеплод. Разрежьте сначала его вдоль пополам, затем более толстую часть корнеплодов разрежьте еще на четыре части. Отварите в подсоленном кипятке до мягкости (5–6 мин.). Слейте воду.

2 Растопите масло на большой сковороде. Тушите пастернак на слабом огне, периодически перемешивая, пока кусочки не станут золотистыми и мягкими. Посыпьте петрушкой и приправьте. Подавайте горячим.

...или попробуйте так

Растопите 50 г сливочного масла с 2 ст. л. растительного масла в форме для жарения. Положите вареный пастернак и жарьте в духовке при 220°С 20–30 мин. Сбрызните 2 ст. л. меда и готовьте еще 5 мин.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Телятина а-ля провансаль

Жареные стейки в средиземноморском стиле

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч 10 мин.
Кол-во калорий – 325 в порции
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг постной телятины или свинины без костей одним куском
50 г сливочного масла
2 ст. л. растительного масла
1 крупная мелкорубленая луковица
2 мелкорубленых зубка чеснока
2 веточки свежего или ½ ч. л. сушеного розмарина
2 красных сладких перца (очистить от семян и нарезать тонкими полосками)
6 мелких помидоров (разрезать пополам, семена удалить)
300 мл куриного бульона
1 лавровый лист
100 г оливок без косточек
тонкие колечки лука для украшения

1 Нарежьте телятину или свинину стейками толщиной 5 мм. Разрежьте каждый кусок пополам и приправьте по вкусу. Разогрейте 15 г сливочного масла и 1 ст. л. растительного в большой огнеупорной форме для запекания. Когда пена осядет, положите лук, чеснок и розмарин. Жарьте на среднем огне 10 мин., периодически перемешивая.

2 Разогрейте оставшееся сливочное и растительное масло на большой сковороде. Когда пена осядет, обжарьте стейки партиями: по 1–2 мин. с обеих сторон до светло-золотистого цвета. Переложите шумовкой в форму.

3 Обжарьте на той же сковороде перец (3 мин.), переложите в форму. Добавьте помидоры, влейте бульон, положите лавровый лист и приправьте. Тушите под крышкой 30 мин. Подмешайте оливки и тушите еще 15 мин., пока мясо не станет мягким. Бланшируйте колечки лука в подсоленном кипятке 2 мин. Выложите шумовкой, обсушите и держите в тепле.

4 Удалите лавровый лист и веточки розмарина. Разложите стейки внахлест на разогретом сервировочном блюде. Полейте соусом и украсьте колечками лука. Подавайте в горячем виде.

совет мастера Чтобы удалить косточки из оливок, положите их на разделочную доску и слегка прижмите каждую скалкой. После этого косточки будет несложно отделить от мякоти.

Свиная запеканка под сыром

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 715 в порции
Жир – 48 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г муки
½ ч. л. соли
2 яйца
175 мл молока
3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. сушеного базилика
500 г свиного или говяжьего фарша
1 крупная мелкорубленая луковица
1 истолченный зубок чеснока
100 г нарезанных пластинками шампиньонов
1 красный сладкий перец (удалить семена и мелко нарезать)
400 г консервированных помидоров (нарезать)
250 г измельченного на терке твердого сыра

1 Просейте муку с солью. Сделайте в центре горки углубление. Взбейте яйца с молоком и влейте в него. Деревянной ложкой медленно разотрите массу, постепенно соединяя муку с жидкой частью. Введите 1 ст. л. масла и половину базилика. Разотрите в однородную массу.

2 Разогрейте духовку до 200°С. Нагрейте оставшееся масло на сковороде и осторожно обжарьте фарш до коричневого цвета. Добавьте лук, чеснок, грибы и перец. Обжарьте до мягкости. Слейте лишний жир, введите помидоры и оставшийся базилик. Приправьте. Переложите фарш с овощами в форму для запекания объемом 2 л. Разровняйте и прижмите ложкой. Посыпьте 225 г сыра.

3 Залейте тестом и посыпьте оставшимся сыром. Запекайте 25–30 мин., пока корочка не станет золотисто-коричневой. Подавайте запеканку очень горячей.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Куриные рулетики с абрикосами на пряном рисе

Придайте неповторимую изысканность куриному филе

НА 2 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 530 в порции
Жир – 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. йогурта
½ измельченного на терке огурца
2 ст. л. свежей рубленой или
1 ч. л. сушеной мяты
25 г сливочного масла
1 рубленый шалот или мелкая репчатая луковица
25 г нарезанных пластинками шампиньонов
½ небольшого сладкого красного перца (удалить семена и нарезать)
2 абрикоса (очистить кожицу и нарезать пластинками)
2 куриные грудки без костей и кожи
600 мл куриного бульона

ДЛЯ ПРЯНОГО РИСА:

100 г риса
1 истолченный зубок чеснока
½ –1 ч. л. порошка карри

1 Разогрейте духовку до 200°C. Смешайте йогурт с огурцом, мятой и специями. Накройте и охлаждайте до подачи.

2 Для начинки. Растопите на сковороде сливочное масло, обжарьте лук, грибы и сладкий перец (5–6 мин.). Приправьте, положите абрикосы и тушите 2 мин. Переложите на тарелку и охладите.

3 Отбейте куриные грудки скалкой между 2 листами пищевой пленки до толщины 0,5 см. Разложите начинку и сверните в рулетики. Плотно оберните фольгой.

4 Положите грудки в фольге в глубокую огнеупорную форму, влейте бульон и тушите в духовке 20–25 мин. – пока при прокалывании из мяса не будет выделяться прозрачный сок.

5 Всыпьте в кипяток рис и добавьте чеснок. Варите 10–15 мин. Слейте воду и подмешайте порошок карри. Выньте из формы рулетики и оставьте в фольге на 5 мин. Разверните фольгу и нарежьте изделия ломтиками. Разложите рис по 2 тарелкам, положите нарезанные рулетики. Подавайте с йогуртовым соусом.

...или попробуйте так

Куриные рулетики вкусны и в холодном виде с салатом. Охлаждайте их в фольге, благодаря чему изделия сохранят форму.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Картофельный пирог с капустой

Овощи в сырно-картофельном тесте – чудесный пирог для ланча или легкого ужина

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 270 в порции
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 разрезанных на четыре части картофелин
500 г брюссельской капусты или брокколи (порубить)
175 г твердого сыра (измельчить на терке)
1 крупное яйцо (взбить)
6–8 стеблей зеленого лука (порубить)
25 г топленого жира или масла для жарения

1 Отварите картофель в подсоленном кипятке (20 мин.). Отдельно отварите капусту в подсоленном кипятке (5 мин.), слейте воду.

2 Откиньте картофель на дуршлаг, затем переложите его в кастрюлю. Подсушите на слабом огне, разомните в пюре со 100 г сыра и яйцом. Приправьте, введите капусту и зеленый лук.

3 Разогрейте гриль. Растопите жир на большой сковороде, смажьте им стенки и дно емкости. Выложите картофельную массу и разровняйте. Жарьте 3 мин., пока пирог не подрумянится. Посыпьте оставшимся сыром, поставьте под гриль на 5 мин. Разрежьте на порции.

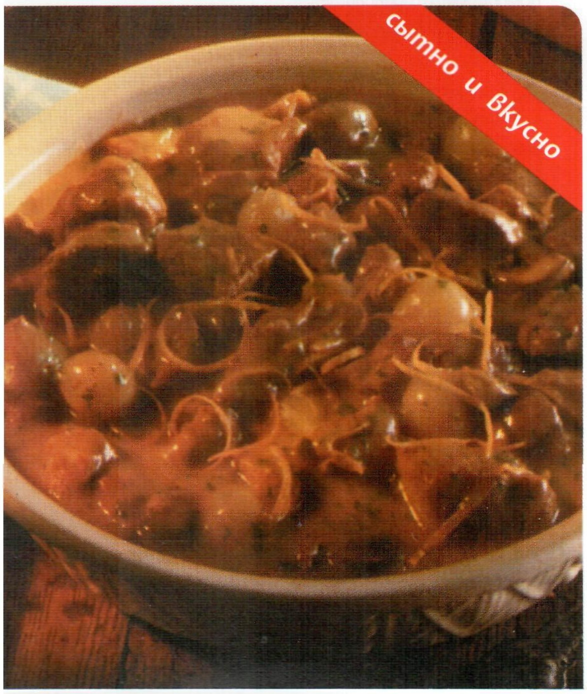
...или попробуйте так

Поэкспериментируйте, добавив в пирог нарезанную отварную курятину или выложив сверху жареные яйца.

Баранина в соусе по-бретонски

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч 50 мин.
Кол-во калорий – 295 в порции
Жир – 20 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

40 г сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
700 г постной баранины (нарезать кубиками по 4 см)
12 мелких луковок (цельных)
2 истолченных зубка чеснока
1 лимон
1 ст. л. муки
300 мл куриного бульона
1 лавровый лист
2 желтка
100 г мелких шампиньонов
2 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки

1 Разогрейте 25 г сливочного масла вместе с растительным на большой сковороде. Обжарьте кубики мяса на среднем огне до корочки. Выложите шумовкой. (При необходимости жарьте мясо партиями.) Обжарьте, часто перемешивая, лук с чесноком (3–4 мин.).

2 Измельчите на терке цедру лимона в виде крупной стружки (отложите немного для украшения). Выжмите из лимона сок.

3 Добавьте к овощам лимонную цедру, посыпьте мукой. Пассеруйте, размешивая, 1 мин. Влейте бульон. Положите в соус баранину, лавровый лист, приправьте и доведите до кипения. Уменьшите огонь и тушите мясо под крышкой 1 ½ ч, пока баранина не станет мягкой. Удалите лавровый лист.

4 Взбейте желтки с лимонным соком. Добавьте 3 ст. л. горячего соуса, в котором готовите мясо. Перемешайте и влейте в рагу, постоянно размешивая. Тушите на минимальном огне 5 мин., пока соус не загустеет.

5 Растопите оставшееся сливочное масло в маленьком сотейнике и обжарьте грибы на среднем огне (3 мин.). Введите в рагу грибы и петрушку. Попробуйте, достаточно ли специй. Подавайте рагу горячим на подогретом сервировочном блюде, украсив лимонной цедрой.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Золотистые наггетс из трески

НА 4–5 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 355 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 филе трески без кожи
50 г крупы для готового завтрака (например кукурузных хлопьев)
2 ч. л. молотой зиры (при наличии)
2 ч. л. молотого кориандра (при наличии)
2 ч. л. острой паприки
1 ч. л. чесночного порошка
4 ст. л. муки
2 яйца (взбить)
растительное масло для фритюра

1 Нарежьте рыбное филе крупными кусочками. Раскрошите хлопья в крупные крошки, перемешайте с пряностями, чесночным порошком, солью и перцем по вкусу. В отдельную тарелку насыпьте муку, в глубокую тарелку влейте взбитые яйца.

2 Обваляйте кусочки рыбы в муке, обмакните в яйцо и запанируйте в хлопьях. Разогрейте масло для фритюра до 190°C: кубик белого хлеба подрумянится в нем за 30 секунд. Обжарьте рыбу во фритюре партиями по 2–3 мин. до золотистой корочки.

как подавать

Подавайте с ассорти из зеленого салата, заправленного растительным маслом с уксусом, и жареным картофелем.

Куриное филе с пастой в кресс-салатном соусе

Быстрое блюдо из нежной курятины в оригинальном соусе с пикантной горечью из кресс-салата

НА 2 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 830 в порции
Жир – 44 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 небольшие куриные грудки без кожи и костей (нарезать кусочками)
6 ст. л. растительного масла
3 ст. л. рубленой свежей зелени
80 г кресс-салата
1 маленький зубок чеснока (истолочь)
сок ½ лимона
1 негорькая луковица (мелко порубить)
1 ст. л. уксуса
150 г спагетти
1 помидор для украшения (очистить от кожицы и семян, мякоть порубить)

1 Полейте кусочки куриного мяса 2 ст. л. масла, посыпьте зеленью и приправьте.

2 Для соуса из кресс-салата. Бланшируйте кресс-салат в подсоленном кипятке 30 сек., слейте воду и отожмите зелень. Измельчите в пюре с 3 ст. л. масла, чесноком и лимонным соком. Щедро приправьте.

3 Обжарьте куриное филе, часто перемешивая (6–7 мин.). Добавьте лук и уксус и жарьте еще 2–3 мин.

4 Отварите спагетти согласно инструкциям на упаковке. Откиньте на дуршлаг, переложите в кастрюлю и заправьте оставшимся маслом. Разложите по 2 большим тарелкам и выложите сверху кусочки курицы. Полейте кресс-салатным соусом, украсьте помидором и подавайте.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Киш со шпинатом и ветчиной

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 50 мин. + охлаждение
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 375 в ломтике
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г муки + для посыпки
щепотка соли
50 г охлажденного сливочного масла (нарезать кубиками)
50 г охлажденного сала (нарезать кубиками)
8 ч. л. холодной воды
450 г шпината
2 крупных яйца (взбить)
1 небольшая мелкорубленая луковица
150 мл молока
2 ломтика ветчины (нарезать)
50 г измельченного на терке твердого сыра
¼ ч. л. тертого мускатного ореха
колечки лука для украшения

1 Просейте муку с солью в большую чашу. Положите масло и сало. Пальцами разотрите муку с жиром в мелкие крошки. Сбрызните их водой и соберите. Когда крошки соединятся в единую массу, сформуйте из нее шар. Оберните фольгой и охлаждайте 30 мин.

2 Разогрейте духовку до 200°. Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности. Выложите им форму для пирогов диаметром 20 см. Наколите тесто вилкой, выстелите жиронепроницаемой бумагой и всыпьте сухие бобы. Выпекайте корж 10 мин., после чего удалите бумагу с бобами. Пеките еще 5 мин. Достаньте форму из духовки. Уменьшите температуру до 180°С.

3 Промойте шпинат, положите в кастрюлю, влейте воды так, чтобы она лишь касалась листьев. Варите под крышкой 1–2 мин., чтобы шпинат стал мягче. Тщательно отожмите жидкость и нарежьте листья. В большой емкости перемешайте яйца, шпинат, рубленый лук, молоко, ветчину и сыр. Посыпьте мускатным орехом, посолите и поперчите. Перелейте начинку на тесто.

4 Запекайте 30 мин., пока начинка в центре не станет плотной. Достаньте из духовки. Дайте изделию постоять 5–10 мин. Выложите киш из формы, украсьте луком и подавайте.

совет мастера Испеченный киш можно заморозить и подать в нужное время, предварительно разогрев его в духовке (45 мин. при 190°С).

«Подушечки» с курятиной

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 1 ¼ ч + охлаждение
Время приготовления: 1 ¼ ч
Кол-во калорий – 625 в порции
Жир – 37 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г муки + для посыпки
200 г охлажденного сливочного масла (нарезать кубиками)
75 мл холодной воды
¾ ч. л. лимонного сока
3 куриные грудки и 6 бедрышек (кости удалить)
300 мл куриного бульона
350 г мелких шампиньонов (нарезать тонкими пластинками)
9 ст. л. яблочного сока
4–6 ст. л. жирных сливок
желток для смазывания

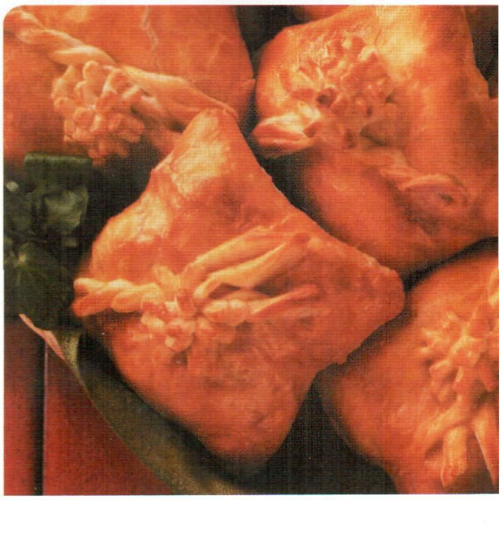
1 Просейте 175 г муки со щепоткой соли. Разотрите со 125 г масла в мелкие крошки. Влейте воду и лимонный сок, замесите мягкое тесто. Раскатайте на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 x 25 см. Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°, чтобы сгибы оказались по бокам от вас. Прижмите края теста скалкой, оберните его пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите эту процедуру 4 раза. Поместите расстаиваться в холодильник на 30 мин.

2 Разрежьте грудки пополам по горизонтали, чтобы получилось 6 тонких пластов. Плотно сверните каждый из них в рулетик и посыпьте немного мукой. Разогрейте 25 г сливочного масла, обжарьте рулетики и приправьте. Снимите с соков жир и влейте бульон. Потушите 20 мин. Дайте остыть.

3 Обжарьте грибы в 25 г сливочного масла. Влейте 6 ст. л. яблочного сока и остудите. Растопите в сотейнике оставшееся масло. Посыпьте мукой и спассеруйте до золотистого цвета. Снимите с огня, введите оставшийся яблочный сок и соки от тушеной курицы. Снова поставьте на огонь, введите сливки и доведите, помешивая, до кипения. Добавьте половину грибов и тушите 10 мин. Дайте остыть.

4 Разогрейте духовку до 220°С. Разделите тесто на 6 частей. Раскатайте каждую в тонкий пласт и обрежьте в квадрат со стороной 18 см. Из остатков теста вырежьте фигурки для украшения. Положите в центр по диагонали один кусок грудки и одно бедрышко. Сверху разложите шестую часть оставшихся грибов. Смажьте немного грибным соусом. Заложите уголки теста в центр слегка внахлест и соедините края. Смажьте швы желтком. Переложите подушечки на противень швом вниз.

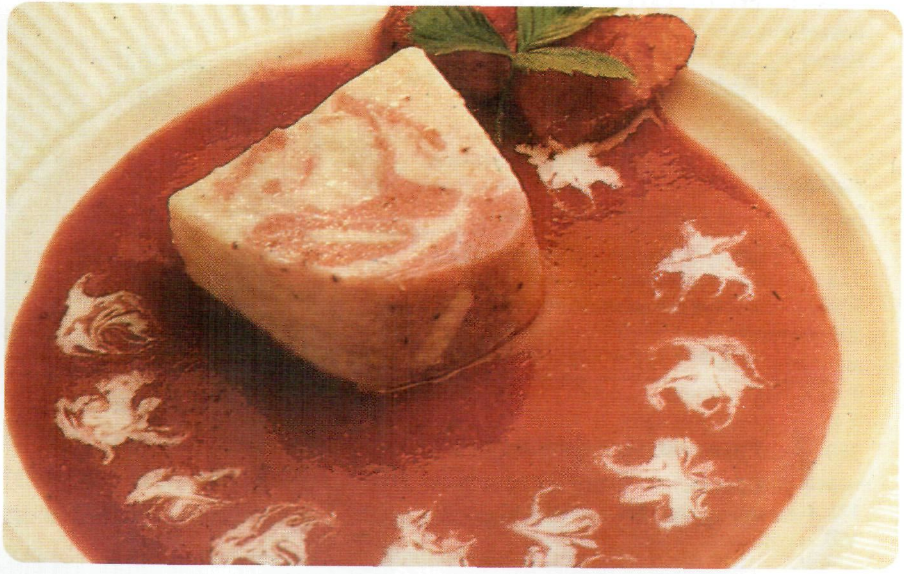
5 Смажьте тесто оставшимся желтком и украсьте фигурками из теста. Выпекайте 20–25 мин. до золотистого цвета. Разогрейте соус и подавайте с изделиями.



Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Ванильно-клубничный террин

НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 2 мин.
Кол-во калорий – 285 в порции
Жир – 24 г



ИНГРЕДИЕНТЫ
175 г клубники
4 яйца (желтки отделить от белков)
100 г сахара
250 мл жирных сливок
пара капель ванильной эссенции
7 листиков желатина
6 ст. л. теплой воды
нарезанная пластинками клубника и листочки мяты для украшения

ДЛЯ СОУСА:
100 г клубники
1 ч. л. крахмала
1 ст. л. воды
25 г сахарной пудры

1 Протрите 175 г клубники через сито. Отдельно взбейте желтки с сахаром в пышный крем (от поднятого венчика должна тянуться толстая ленточка).

2 Отдельно взбейте сливки до образования мягких вершинок и белки – в стойкую пену. Добавьте в желтковую массу сливки, затем белки. Подмешайте 5 ст. л. полученного крема в клубничное пюре. Введите в оставшийся крем ванильную эссенцию.

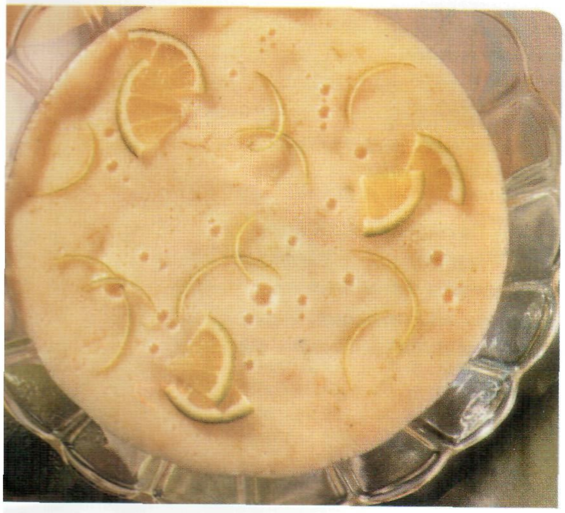
3 Замочите желатин в холодной воде на 10 мин. Отожмите максимально всю жидкость. Распустите желатин в теплой воде. Добавьте две трети распущенного желатина в ванильный крем, остальную часть – в клубничную массу.

4 Налейте половину ванильного крема в круглую форму объемом 1,2 л, влейте половину клубничной массы, перемешайте спиралеобразными движениями. Добавьте обе оставшиеся сладкие массы и снова спиралеобразно перемешайте. Охлаждайте до полного застывания (1 ½ – 2 ч).

5 Для соуса. Сделайте из клубники пюре, перелейте в кастрюльку. Разведите крахмал в воде и введите в пюре. Всыпьте сахарную пудру и разогрейте, постоянно размешивая, на слабом огне до образования однородного блестящего соуса. Остудите. Переложите террин из формы на блюдо, нарежьте порциями и разложите по тарелкам с соусом. Положите на соус капли сливок и зубочисткой превратите их в замысловатые завитки. Украсьте и подавайте.

Дынно-цитрусовый мусс

НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 45 мин. + настаивание
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 85 в порции
Жир – 2 г



ИНГРЕДИЕНТЫ
½ очень спелой дыни (примерно 700 г)
щепотка молотого имбиря (при наличии)
измельченная на терке цедра и сок 1 лайма или лимона
2 ст. л. несладкого йогурта
2 яйца (желтки отделить от белков)
50 г сахара
5 листиков желатина
2 ст. л. теплой воды
кружочки лайма или лимона для украшения

1 Удалите из дыни семечки и белые волокна. Извлеките мякоть ложкой, дайте стечь лишнему соку на дуршлаге, протрите мякоть через сито в пюре. Добавьте имбирь, цедру и сок цитруса, йогурт. Хорошо перемешайте и отставьте.

2 Отдельно взбейте желтки с сахаром. Поставьте на горячую (но не кипящую!) баню и взбивайте, пока крем не станет достаточно густым, чтобы от поднятого венчика оставалась ямка. Влейте дынное пюре, не прекращая взбивать.

3 Замочите желатин в холодной воде на 10 мин. Отожмите по возможности всю жидкость. Распустите желатин в теплой воде. Добавьте немного дынной массы, перемешайте и влейте, тщательно размешивая, в оставшийся дынный крем. Накройте и поставьте охлаждаться в холодное место на 45–60 мин., пока крем не загустеет, но и не застынет.

4 В чистой сухой посуде взбейте белки. Введите в дынную массу, перемешивая большой металлической ложкой. Перелейте мусс в подготовленную чашу, накройте и охлаждайте до полного застывания. Украсьте лаймом или лимоном (2 ч).

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Сливовый торт с шоколадом

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 580 в ломтике
Жир – 37 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания
200 г размягченного сливочного масла
175 г сахара + для посыпки
3 яйца (взбить)
225 г муки
щепотка соли
1 ч. л. разрыхлителя
2 ст. л. яблочного сока
350 г слив (косточки удалить, мякоть нарезать)
125 г шоколада (крупно порубить)
150 мл жирных сливок (взбить)

1 Разогрейте духовку до 190°С. Слегка смажьте маслом круглую форму для пирогов диаметром 22,5 см. Выстелите дно и стенки формы пергаментом. Разотрите масло с сахаром в пышный крем. Взбивая, введите порциями яйца. В отдельную посуду просейте муку с солью и разрыхлителем. Введите в масляный крем вместе с яблочным соком. Добавьте сливы и шоколад. Переложите тесто в форму, разровняйте поверхность ложкой.

2 Выпекайте 30 мин., накройте пирог фольгой и выпекайте еще 20–25 мин., пока пирог не станет плотным в центре. Дайте остыть в форме, переверните на блюдо и удалите бумагу.

3 Перед подачей разрежьте пирог на два коржа по горизонтали. Промажьте сливками и посыпьте сахаром.

Ореховые квадратики

Лакомство с грецкими орехами, пропитанное сиропом, будет как никогда кстати к полуденной чашечке кофе

ВЫХОД: 9 ШТУК

Время подготовки: 30 мин + остывание
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 500 в квадратике
Жир – 26 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания
150 г размягченного сливочного масла
100 г сахара
4 яйца (желтки отделить от белков)
150 г муки
$^3/_4$ ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
$^1/_2$ ч. л. молотой корицы
$^1/_2$ ч. л. молотой гвоздики
275 г рубленых грецких орехов
4 ст. л. яблочного или апельсинового сока

ДЛЯ СИРОПА:

150 мл воды
100 г сахара
2 соцветия гвоздики
2 ст. л. яблочного или апельсинового сока

1 Разогрейте духовку до 190°С. Выстелите дно глубокой квадратной формы со стороной 18 см с высокими бортиками пергаментом, смажьте дно и стенки растительным маслом. Разотрите масло с сахаром в пышный крем. Порциями введите желтки, тщательно взбивая, чтобы масса не свернулась. В отдельную емкость просейте муку с разрыхлителем, солью, корицей и гвоздикой. Введите в масляный крем. Положите орехи, влейте сок и осторожно перемешайте.

2 В большой чистой сухой емкости взбейте белки в стойкую пену и введите в тесто. Переложите в форму. Выпекайте в центре духовки 40 мин. (до готовности). Остудите изделие в форме (10 мин.), переложите на решетку, удалите бумагу и дайте пирогу полностью остыть.

3 Для сиропа. Разогрейте воду с сахаром на слабом огне, постоянно размешивая, пока сахар не растворится. Добавьте гвоздику и сок. Кипячением уварите до консистенции сиропа (8–10 мин.). Удалите гвоздику.

4 Положите пирог в форму, разрежьте на 9 квадратов. Полейте сиропом и дайте постоять 15 мин., чтобы впитался сироп. Переложите на сервировочное блюдо и подавайте.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Мини-чизкейки с фруктами

Знаменитый нью-йоркский чизкейк – один из любимейших десертов мировой кухни. Побалуйте гостей двумя вариантами мини-чизкейков

ВЫХОД: 8 ШТУК

Время подготовки: 25 мин. + замачивание
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 560 в изделии
Жир – 36 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 175 г муки + для посыпки
- 55 г сахара
- ½ ч. л. измельченной на терке лимонной цедры
- щепотка соли
- 80 г охлажденного сливочного масла (нарезать кубиками)
- 1 крупный желток
- 1 ст. л. холодного яблочного сока

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 55 г кишмиша
- 2 ст. л. яблочного сока
- 450 г творога
- 150 мл жирных сливок
- сок ½ лимона
- 3 яйца (взбить)
- 55 г сахара
- 85 г растопленного шоколада

ДЛЯ ФРУКТОВОГО ВЕРХА:

- 60 г абрикосового джема
- 85 г персиков или абрикосов (косточки удалить, мякоть нарезать)
- 175 г вишни (косточки удалить, мякоть нарезать)
- 60 г клубничного варенья

1 Залейте кишмиш яблочным соком. Оставьте на 2 ч, чтобы он стал мягким. Смешайте муку с сахаром, цедрой и солью. Разотрите с маслом в мелкие крошки, подмешайте желток с соком. Замесите тесто. Переложите на посыпанную мукой поверхность. Вымесите однородное, не тугое тесто. Оберните пищевой пленкой и поместите в холодильник на 30 мин. Разогрейте духовку до 200°C.

2 Для начинки. Разотрите творог со сливками и лимонным соком. Введите яйца и сахар. Разделите начинку на две половины и введите в одну растопленный шоколад.

3 Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности. Выложите тестом 8 формочек для тарталеток. Посыпьте кишмишем. Разлейте по 4 формочкам шоколадную начинку, по 4 другим – белую творожную.

4 Поставьте формочки на противень и поместите в духовку на 10 мин. Уменьшите температуру до 180°C и выпекайте чизкейки еще 35–40 мин., чтобы начинка стала золотистой. Дайте слегка остыть. Переложите из формочек остывать на решетку.

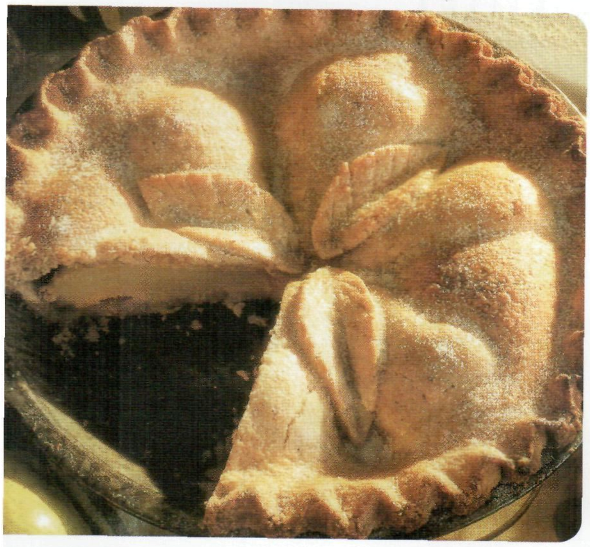
5 Разогрейте абрикосовый джем и потушите персики или абрикосы 2 мин. Разложите на чизкейках с белой начинкой. Потушите вишню в клубничном варенье (1–2 мин.) и разложите на шоколадных чизкейках. Перед подачей слегка остудите.

совет мастера

Не расстраивайтесь, если при раскатывании тесто будет рваться, ведь оно достаточно рассыпчатое. Если тесто тяжело раскатывается, вдавите отдельные кусочки теста в формочки и обрежьте ровно края.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Грушевый пирог с медом



НА 6–8 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 1 ч + остывание
Кол-во калорий – 465 в ломтике
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4–5 мелких спелых груш (очистить кожуру, разрезать пополам, удалить семенную коробочку)
3 ст. л. меда
сок ½ лимона
225 г муки + для посыпки
50 г грецких орехов (мелко порубить)
измельченная на терке цедра ½ апельсина
75 г сахара + для посыпки
100 г охлажденного сливочного масла (нарезать кубиками)
1 яйцо (взбить) + 1 яйцо для смазывания
сливки при подаче

1 Положите половинки груш в кастрюльку, залейте холодной водой, добавьте мед и лимонный сок. Тушите под крышкой 20 мин. Дайте грушам остыть в сиропе.

2 Просейте муку, добавьте орехи, цедру, сахар и масло. Разотрите пальцами в крупные крошки. Добавьте яйцо и замесите мягкое тесто. Накройте и охлаждайте 20 мин.

3 Разогрейте духовку до 200°С. Раскатайте две трети охлажденного теста на слегка посыпанной мукой поверхности. Выложите им сервировочную форму-блюдо, обрежьте ровно тестяные края. Обрезки сохраните. Разложите груши (без сиропа) на тесте.

4 Раскатайте оставшееся тесто (без обрезков) в круг по диаметру формы. Смочите края теста в форме водой и накройте его раскатанным пластом. Украсьте фигурками из обрезков теста. Сделайте в центре пирога небольшой надрез, смажьте тесто яйцом и посыпьте сахаром. Выпекайте 35–40 мин. до золотистого цвета. Подавайте со сливками.

совет мастера
Муку с маслом растирают кончиками пальцев, поднимая их достаточно высоко над рабочей поверхностью, чтобы крошки теста обогатились воздухом.

Тушеные фрукты с шоколадными пышками

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 12 мин.
Кол-во калорий – 460 в порции
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла + для смазывания
3 спелые груши (нарезать кубиками)
2 крупных банана (нарезать мякоть толстыми кружочками)
3 персика или 4 абрикоса (нарезать дольками)
2 ст. л. сахара
сок 2 апельсинов
сок 1 лимона
густой несладкий йогурт при подаче

ДЛЯ ШОКОЛАДНЫХ ПЫШЕК:

200 г муки + для посыпки
25 г какао-порошка
1 ст. л. разрыхлителя
щепотка соли
55 г сахара + 1 ст. л.
80 г охлажденного сливочного масла (нарезать кубиками)
25 г тертого шоколада
измельченная цедра 1 апельсина
120–150 мл молока + для смачивания

1 Разогрейте духовку до 220°С. Смажьте маслом противень. Для шоколадных пышек. Просейте муку с какао, разрыхлителем и солью. Добавьте 55 г сахара, разотрите с маслом в мелкие крошки. Введите шоколад, цедру. Влейте достаточно молока, чтобы замесилось мягкое тесто.

2 Вымесите тесто на посыпанной мукой поверхности до эластичности. Раскатайте его в толстый пласт и вырежьте 12 кружков. Переложите на противень.

Смочите молоком и посыпьте сахаром. Выпекайте 10–12 мин., чтобы изделия хорошо поднялись.

3 Растопите сливочное масло на большой сковороде. Положите фрукты, посыпьте сахаром, полейте апельсиновым соком. Тушите 7–8 мин. Влейте лимонный сок и тушите еще 1 мин., чтобы фрукты стали мягкими. Разложите их по сервировочным тарелкам и подавайте с горячими шоколадными пышками и йогуртом.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Орехи в кулинарии

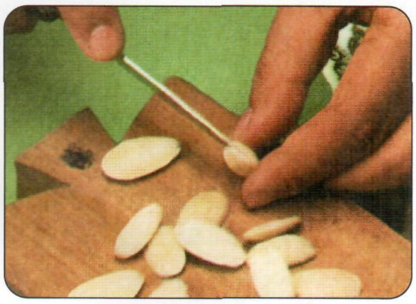
Орехи – один из древнейших продуктов, известных человеку. Почти любые орехи можно использовать как в соленых, так и в сладких блюдах

Разнообразные орехи – грецкие, арахис, миндаль, фундук, фисташки – вошли в повседневный рацион многих людей во всем мире. Большинство из этих плодов мы уже не считаем чем-то экзотическим, поскольку они стали более доступными, как например кокосы или кешью.

Покупка и хранение

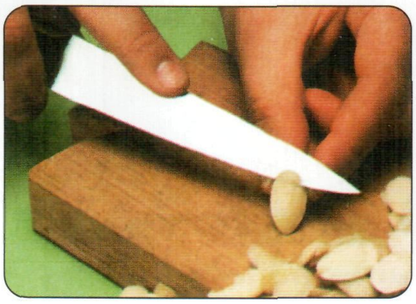
Обычно орехи поступают в супемаркеты уже очищенными и готовыми к употреблению – Вы можете едва ли не сразу после покупки использовать их в виде добавки к готовому завтраку. Более того, орехи продаются уже рублеными, молотыми и нарезанными хлопьями, однако дольше всего орехи сохраняют свой вкус в цельном виде. Орехи в скорлупе необходимо употребить в течение месяца. Очищенные орехи хранят в герметичном контейнере в сухом прохладном месте до 1 месяца. Орехи можно также заморозить и хранить до полугода. При неправильном или слишком длительном хранении орехи становятся прогорклыми.

Как подготовить орехи



Как расщепить миндаль

Вставьте кончик острого ножа между двумя половинками бланшированного миндаля и разломайте.



Миндаль хлопьями

Острым ножом посеките миндаль тонкими пластинками. Обычно из одного орешка получают четыре пластинки.

Как порубить орехи

Высыпьте орехи (со шкуркой или без нее) на доску и порубите, крупно или мелко, тяжелым ножом с острым лезвием.

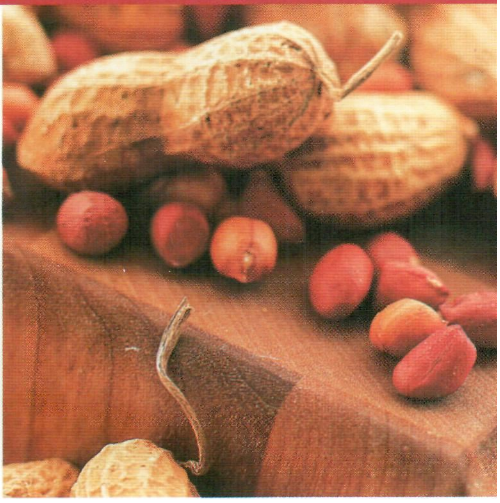
Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Виды орехов

Эти плоды богаты белком, витаминами и минералами. В них (кроме каштанов) содержится много полиненасыщенных жиров.

Миндаль – это семена средиземноморского дерева. Из молотого миндаля готовят марципан, им же заменяют муку в выпечке. Существует горький и сладкий миндаль. Горький не едят сырым, а используют в основном для придания аромата.

У грецких орехов влажная маслянистая текстура. Их используют при приготовлении и закусок, и сладостей. Скорлупу раскалывают специальными щипцами. Шкурка съедобна, счищается трудно.



Арахис, или земляной орех, строго говоря, и не орех вовсе. На самом деле арахис относится к бобовым. В твердоватой морщинистой скорлупе прячутся два съедобных ядрышка. Арахис жарят, из молотых ядер готовят арахисовое масло.

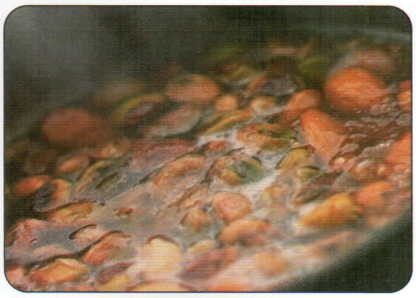
Фундук, или лесной орех, – плоды лещины крупной. Обычно их используют в рубленом или молотом виде для приготовления десертов, выпечки и конфет. Фундук прекрасно сочетается с шоколадом.

Каштаны обязательно подвергают кулинарной обработке. Используют для начинок, пюре и глазируют. В плодах много крахмала, поэтому в некоторых провинциях Италии и Франции их перемалывают и используют как муку для выпечки.

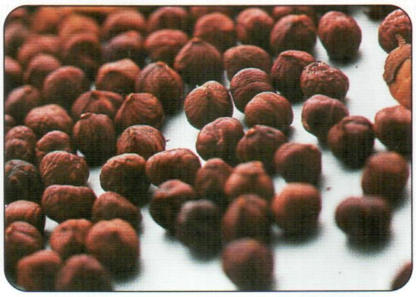
Фисташки родом с Ближнего Востока. Там бледно-зеленые ядрышки любят добавлять в пловы, десерты и засахаренные сладости. Фисташки часто продают солеными, поэтому если Вы покупаете их для десертов, убедитесь, что они не солоны.

Как очистить шкурку

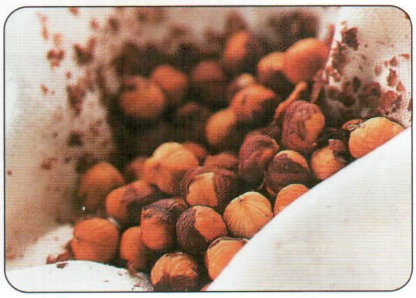
Бланширование – лучший способ очистить шкурку миндаля и фисташек. Поджаривание усиливает вкус орехов, а также помогает очистить фундук и арахис. Орехи со шкуркой можно поджарить и в духовке.



Опустите орехи в кипящую воду на 1 минуту. Откиньте на дуршлаг и очистите ядрышки, стягивая шкурку двумя пальцами. При желании обжарьте после этого орехи.



Разогрейте духовку до 180°С. Насыпьте орехи ровным слоем на противень. Жарьте 10–15 мин., пока шкурка не станет легко отходить от ядрышек. Орехи можно поджарить и под грилем.



Переложите жареные орехи на чистое кухонное или бумажное полотенце. Потрите орехи между руками – шелуха сойдет с большинства из них.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Мороженое с пралине

Пралине – это миндаль (или фундук) в карамели. Из пралине получаются чудесные крошки для мороженого

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

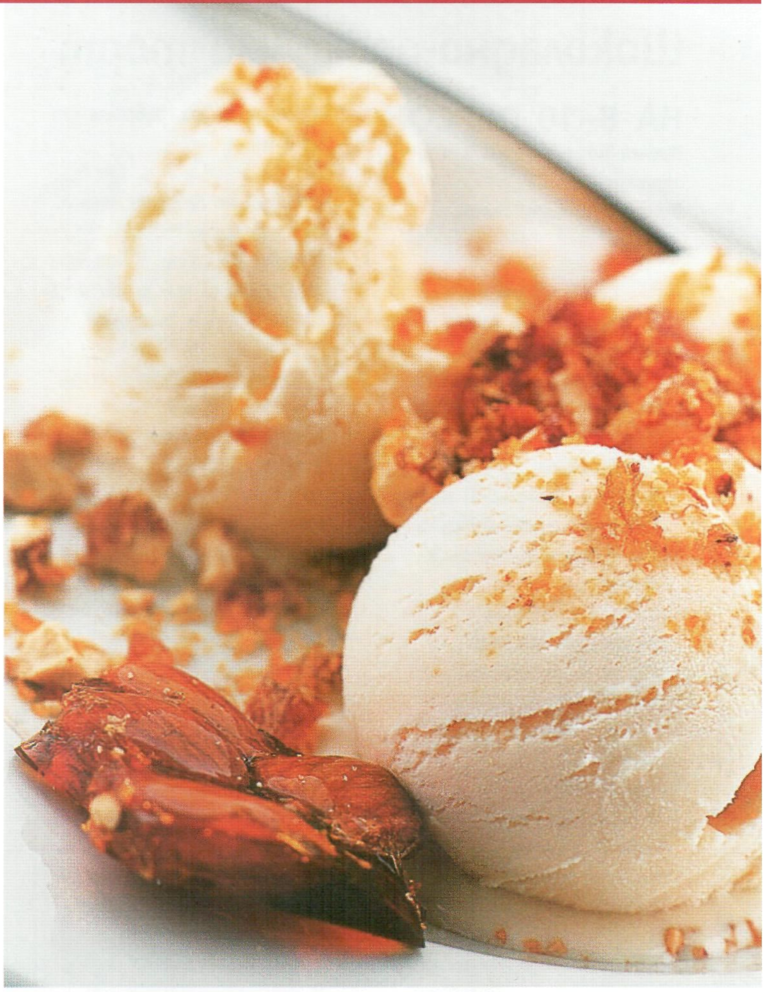
- **растительное масло для смазывания**
- **2 ст. л. воды**
- **80 г сахара**
- **80 г не бланшированного миндаля без скорлупы**
- **500 мл ванильного мороженого**

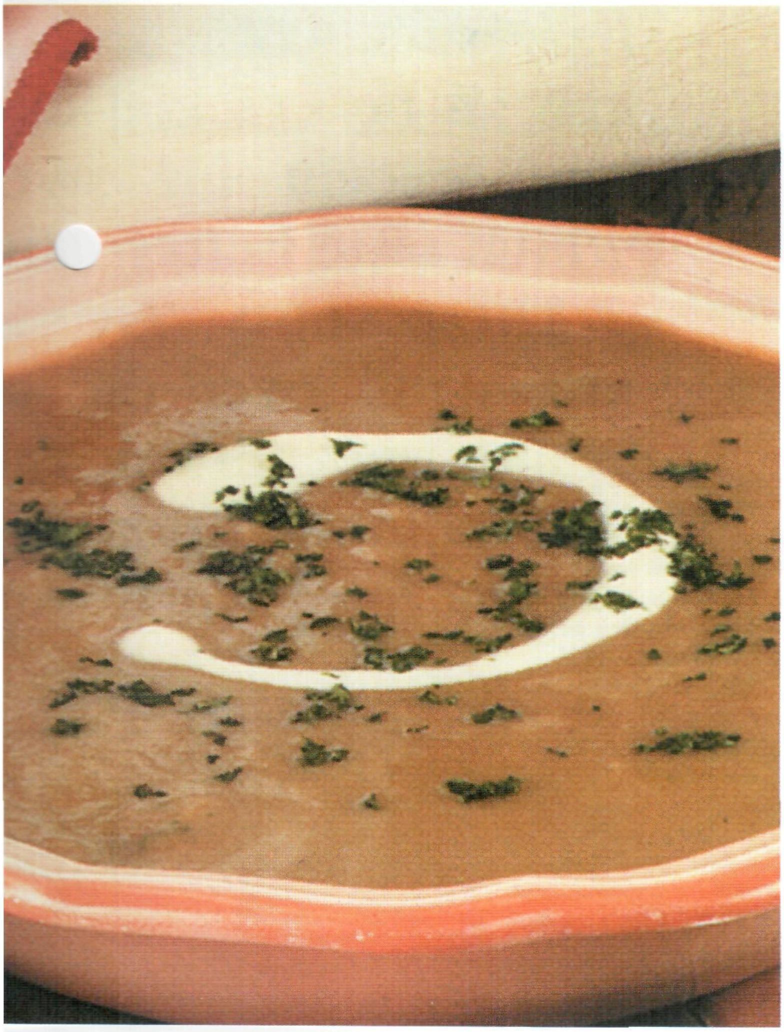
1 Смажьте маслом противень. Поставьте на огонь толстодонную кастрюлю с водой. Растворите, не размешивая, сахар. Нагревайте, пока сироп не станет карамельного цвета.

2 Введите в карамель орехи. Варите, пока не появится аромат жареных орехов. Перелейте на противень и разровняйте. Дайте затвердеть. Разломайте часть пралине на крупные куски, остальное – покрошите.

3 Перед подачей разложите шарики мороженого в креманки или на десертные тарелки. Посыпьте крошкой пралине и положите на каждую порцию несколько крупных кусочков карамели.

совет мастера Пралине можно смолоть в мелкий порошок и использовать для ароматизации кремов и пирогов. Искрошенными орехами в карамели декорируют десерты. Пралине ломают на кусочки и также используют в качестве украшения. Хранят пралине в герметичном контейнере не больше 2 дней.





Каштановый суп с сельдереем

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 30 мин. + варка каштанов

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **25 г сливочного масла**
- **1 крупная мелкорубленая луковица**
- **4 черешка сельдерея (мелко порубить)**
- **225 г отварных каштанов без шкурки (порубить)**
- **850 мл куриного бульона**
- **2 лавровых листа**
- **½ ч. л. молотого мускатного цвета**
- **4 ст. л. жирных сливок**
- **рубленая свежая петрушка**

1 Растопите на минимальном огне масло в кастрюле. Потушите под крышкой лук с сельдереем 10 мин., периодически перемешивая. Положите каштаны, влейте бульон, приправьте лавром и мускатным цветом, солью и перцем по вкусу.

2 Доведите до кипения и варите суп 15 мин. Дайте слегка остыть, после чего сделайте из супа пюре. Подавайте в разогретых тарелках, украсив сливками и петрушкой.

совет мастера **Как очистить каштаны** Сделайте небольшой надрез на скорлупе каштанов, залейте кипятком и оставьте на 5 мин. По одному доставайте их из воды, снимайте скорлупу и тонкую шкурку, покрывающую ядрышко. Очищенные каштаны варят в воде 30–40 мин. Каштаны можно также обжарить в духовке – 20 мин. при 200°C и затем очистить.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Шоколадно-ореховый торт

НА 8–10 ПЕРСОН

Время подготовки: 1 ч + охлаждение
Время приготовления: 30 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **50 г сливочного масла + для смазывания**
- **7 яиц (желтки отделить от белков)**
- **½ ч. л. соли**
- **225 г сахара**
- **3 ½ ч. л. ванильной эссенции**
- **150 г молотого фундука**
- **175 г молотых грецких орехов**
- **4 ст. л. молотых пшеничных сухарей**
- **1 ч. л. разрыхлителя**
- **300 мл жирных сливок**
- **275 г сахарной пудры (просеять)**
- **100 г шоколада**
- **4 ст. л. растворимого кофе в гранулах**
- **4 ст. л. горячей воды**
- **фундук для украшения**

1 Разогрейте духовку до 190°С. Смажьте маслом и выложите промасленным пергаментом 3 формы для выпечки диаметром 20 см. Взбейте белки с половиной соли в пену до образования мягких вершинок. Взбивая, всыпьте половину сахара, добавляя его по 2 ст. л.

2 Отдельно взбейте желтки в светлый крем. Взбивая, всыпьте оставшийся сахар. Взбивайте до загустения (3 мин.), при этом введите 1 ч. л. эссенции.

3 Смешайте молотые орехи с сухарями, разрыхлителем и оставшейся солью. Введите в желтковую массу. Порциями добавьте взбитые белки. Разложите тесто по формам и разровняйте поверхность. Выпекайте 25 мин., пока коржи не будут пружинить под пальцами. Переверните на решетку, выложенную промасленным пергаментом, дайте остыть.

4 Для начинки. Взбейте сливки в пену до образования мягких вершинок. Взбивая, порциями введите 50 г сахарной пудры и 1 ч. л. ванильной эссенции. Охладите.

5 Для глазури. Растопите шоколад со сливочным маслом на горячей водяной бане. Снимите с огня и, взбивая, добавьте в смесь оставшуюся пудру. Растворите кофе в горячей воде. Взбивая глазурь, влейте его с оставшейся эссенцией.

6 Сложите коржи друг на друга, промазывая их кремом. Намажьте глазурью. Украсьте торт розетками из оставшейся глазури и орехами. Перед подачей охлаждайте не менее 1 ч.

совет мастера Не следует слишком мелко молоть орехи, иначе они превратятся в пасту.

Печенье «Флорентийки» с фундуком

ВЫХОД: 20 ШТУК

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **75 г сливочного масла + для смазывания**
- **75 г сахара (при возможности коричневого)**
- **100 г фундука (мелко порубить)**
- **75 г сушеной вишни (мелко порубить)**
- **200 г растопленного шоколада**

1 Разогрейте духовку до 180°С. Выложите пекарской бумагой 2 противня и промаслите ее. Растопите в кастрюле масло с сахаром; медленно доведите до кипения. Снимите с огня и введите орехи и вишню.

2 При помощи 2 чайных ложек разложите массу в виде небольших горок на одинаковом расстоянии друг от друга на двух противнях. Немного расплющите ложкой. Выпекайте 10 мин. Слегка остудите, и переложите гладкой стороной вверх на чистый лист пергамента.

3 Намажьте печенья с гладкой стороны тонким слоем растопленного шоколада. Дайте ему застыть (оставшийся шоколад держите на теплой бане). Еще раз смажьте печенья шоколадом и оставьте до застывания.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Сытный домашний обед

Когда дни становятся холоднее, а ночи длиннее, так приятно собраться за теплым столом со щедрым сытным угощением!

НА 6 ПЕРСОН

ЗАКУСКИ

Овощной паштет «Дубль»
Из грибного и морковного пюре у Вас получится изысканная закуска

Салат из сельдерея и бекона
Закуска в пикантной заправке, которая готовится в считанные минуты

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Жареные утиные ножки с чечевицей
Соблазнительные утиные ножки в медовой глазури на подушке из чечевицы, чуть приправленной карри

Картофель гриль
Хрустящие золотистые ломтики картофеля

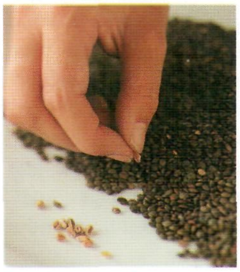
Ленточки из цукини
Симпатичные полоски из цукини

*

ДЕСЕРТЫ

Слоеный яблочно-апельсиновый десерт
Тушеные яблоки с апельсиновым вкусом переслоены хрустящей крошкой и сливками

ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать
Сытные и вкусные, эти блюда ублажат и тело, и душу. При приготовлении основного блюда Вы сможете выделить необходимые минуты для кулинарной обработки других кушаний.

2 За день до застолья...
Приготовьте и охладите овощной паштет. Сделайте и охладите яблочное пюре. Если есть время, нарежьте и замочите в воде картофель.

3 В день подачи...
Для салата с сельдереем приготовьте заправку и отварите картофель. Пожарьте утиные ножки и сварите чечевицу. Отварите пластинки картофеля и обсушите. Обжарьте хлебные крошки, переслоите их яблочным пюре, охладите. Натрите на терке цукини.

Выложите из формы и украсьте паштет. Пожарьте на гриле картофель и держите в тепле. Обжарьте бекон и картофель для салата, приготовьте сельдерей.

4 Непосредственно перед подачей...
Поджарьте тосты, разрежьте на треугольники, намажьте маслом. Обрежьте сельдерей и оформите салат. Глазируйте ножки медом и оформите чечевицу. Украсьте картофель гриль. Обжарьте цукини и посыпьте солью. Взбейте сливки и завершите десерт.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Овощной паштет «Дубль»

Два слоя паштета порадуют вас необычным вкусовым сочетанием

Время подготовки: 50 мин. + охлаждение
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 320 в порции
Жир – 30 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 морковок среднего размера (нарезать кружочками)
175 г размягченного сливочного масла + для смазывания
2 ст. л. свежего рубленого или 2 ч. л. сушеного укропа
1 мелкорубленая луковица
2 мелкорубленых зубка чеснока
4 ст. л. рубленых соленых орехов кешью
225 г шампиньонов (мелко порубить)
3 ст. л. измельченного на терке твердого сыра
Веточки укропа и листья салата для украшения
горячие тосты с маслом при подаче (дополнительно)

1 Вскипятите большую кастрюлю подсоленной воды. Отварите морковь (15 мин.). Слейте воду. В пиале разотрите 100 г масла с укропом и отложите.

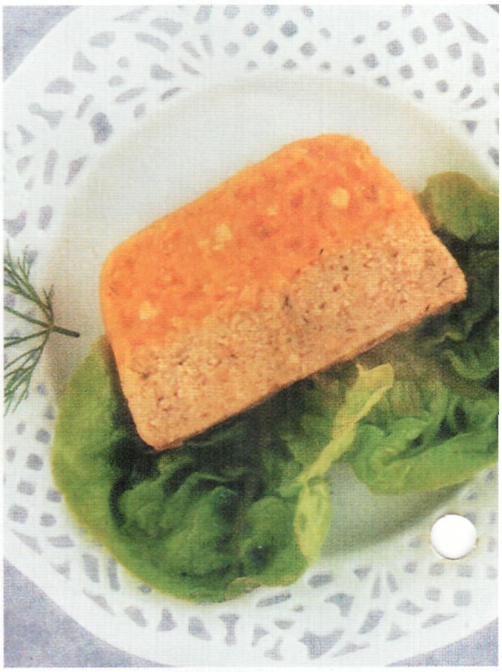
2 Растопите 25 г сливочного масла. Обжарьте половину лука и половину чеснока (10 мин.). Снимите с огня и добавьте к моркови вместе с 65 г масла с укропом. Посолите и поперчите по вкусу. Измельчите в комбайне или протрите через сито в пюре. Подмешайте рубленые орехи.

3 Отдельно растопите оставшееся масло и обжарьте оставшиеся лук и чеснок. Жарьте на среднем огне, пока лук не станет мягким. Положите грибы и жарьте на сильном огне, постоянно размешивая, пока грибы не станут мягкими, а жидкость не испарится – примерно 5 мин.

4 Снимите с огня, добавьте оставшееся укропное масло и приправьте по вкусу. Переложите в миску и добавьте сыр.

5 Смажьте маслом форму для хлеба объемом 850 мл. Выложите морковную массу. Разровняйте ножом-лопаткой, сверху разложите грибную массу и снова разровняйте. Остудите, накройте и поместите в холодильник на 8 часов или на ночь, пока паштет полностью не застынет.

6 Выложите паштет из формы и нарежьте ломтиками. Разложите по сервировочным марелкам и украсьте веточками укропа и листьями салата. При желании подавайте с горячими тостами с маслом.

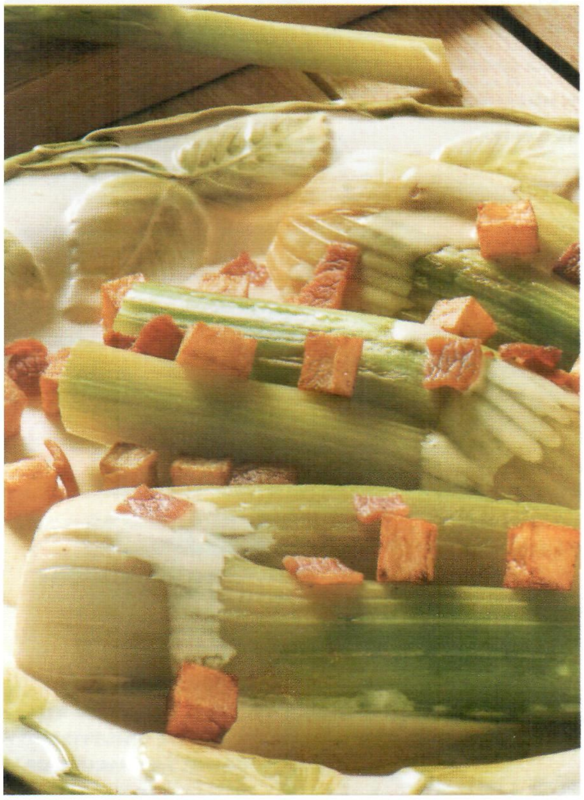


как подавать

Из остатков тостов приготовьте канапе. Вырежьте из тостов небольшие кружочки или квадратики, выложите на них паштет и украсьте веточкой укропа.

Салат из сельдерея и бекона

Тройка – картофель, бекон и сельдерей – великолепна в этой сытной закуске



Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 200 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 небольшие картофелины (нарезать кубиками)
1 ст. л. растительного масла
3 ломтика бекона (нарезать кубиками)
1 лимон
3 сердцевины черешкового сельдерея (разрезать пополам и далее поперек на несколько кусков)

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

6 ст. л. растительного масла
1 ½ – 2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. горчицы
1 ст. л. нежирных сливок или йогурта

1 Взбейте ингредиенты для заправки, приправьте по вкусу. Опустите картофель в подсоленный кипяток. Варите 2 мин. Откиньте на дуршлаг.

2 Нагрейте растительное масло и обжарьте бекон. Выложите шумовкой на бумажное полотенце. Обжарьте кубики картофеля до золотистой корочки (5–7 мин.). Промокните излишки жира на бумажных полотенцах.

3 Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду. Выдавите в воду сок лимона и опустите выжатые части цитруса. Опустите в кипяток сердцевинки сельдерея. Варите 3 мин., чтобы овощ стал мягче. Слейте жидкость. Дайте сельдерею немного остыть, после чего подровняйте его. Полейте заправкой, посыпьте кубиками бекона и картофеля и сразу же подавайте.

Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.

Жареные утиные ножки с чечевицей

Утка в медовой глазури с чечевицей, приправленной карри

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 2 ч 5 мин.
Кол-во – 400 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
6 утиных ножек
2 ст. л. растительного масла
1 мелкорубленая луковица
1 нарезанная мелкими кубиками морковь
1 ½ ч. л. порошка карри
1 ½ ст. л. свежей рубленой кинзы или петрушки
350 г серой или зеленой чечевицы
600 мл куриного бульона (при необходимости – больше)
4 ч. л. меда
20 г сливочного масла
измельченная на терке цедра 1 лимона

1 Разогрейте духовку до 180°С. Положите ножки на решетку, установленную на форме для жарения. Наколите кожицу вилкой, посыпьте солью. Жарьте в духовке 2 ч, периодически поливая образующимися соками.

2 Нагрейте масло на сковороде. Обжарьте лук с морковью на слабом огне (5 мин.). Введите карри и жарьте еще 1 мин. Добавьте кинзу или петрушку, положите чечевицу, залейте бульоном. Доведите до кипения и варите под крышкой 35–40 мин. – чечевица станет мягкой и впитает почти всю жидкость. Ближе к концу почаще проверяйте готовность чечевицы и подливайте при необходимости бульон.

3 Достаньте ножки из духовки. Увеличьте температуру до 200°С. Смажьте ножки медом и снова поставьте в духовку на 5 мин., чтобы кусочки утятины покрылись ровным слоем глазури. Заправьте чечевицу сливочным маслом и лимонной цедрой, приправьте по вкусу. Разложите чечевицу по 6 подогретым тарелкам, сверху положите жареные ножки и подавайте.

совет мастера
Перед жарением куски птицы всегда накалывают вилкой. Это позволяет жиру свободно вытекать, благодаря чему кожица получается хрустящей и золотистой.

Картофель гриль

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 150 в порции
Жир – 8 г

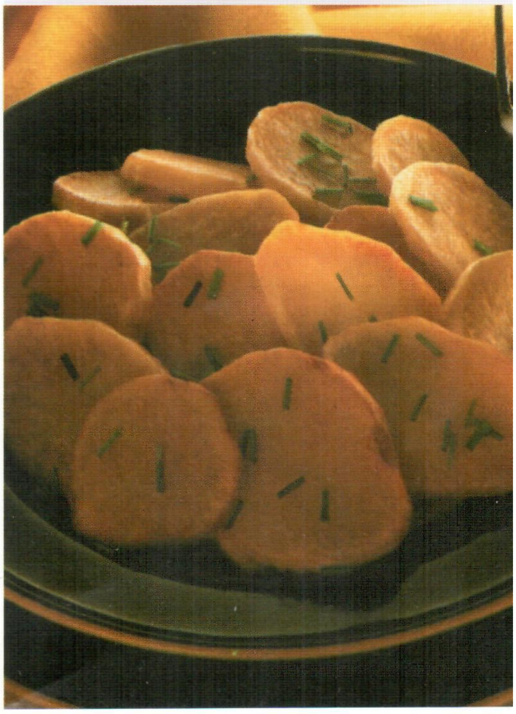
ИНГРЕДИЕНТЫ
6 картофелин (очистить и нарезать тонкими пластинками)
60 г топленого масла
мелкорубленый зеленый лук или укроп для украшения

1 Вскипятите в кастрюле подсоленную воду. Опустите картофель. Варите 5 мин., чтобы пластинки стали мягкими, но не рыхлыми. Откиньте на дуршлаг и обсушите на бумажных полотенцах.

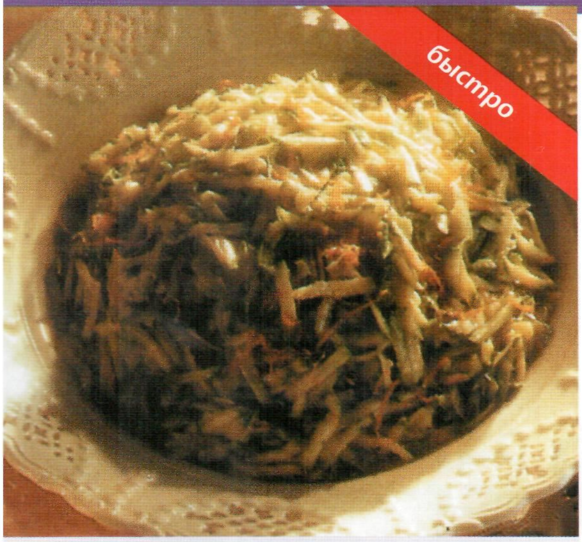
2 Раскалите гриль. Положите на дно сковороды-гриль лист фольги, разложите ломтики картофеля в один слой. Посыпьте солью и перцем, смажьте топленым маслом.

3 Жарьте картофель 8 мин., пока ломтики не станут золотистыми с одной стороны, затем переверните, приправьте, смажьте маслом и жарьте еще 5–6 мин. Посыпьте зеленым луком или укропом и сразу же подавайте.

совет мастера
Если готовите заранее, нарежьте картофель и опустите в холодную воду. Накройте и поставьте на ночь в холодильник. Откиньте на дуршлаг и готовьте по рецепту.



Этот документ создан демо версией Image2PDF Pilot 2.15.86.



Ленточки из цукини

Этот симпатичный гарнир Вы приготовите едва ли не в мгновенье ока

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 70 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
3 цукини среднего размера
50 г сливочного масла

1 Натрите цукини вместе с кожурой на очень крупной терке. Растопите масло в большой глубокой сковороде на слабом огне.

2 Положите цукини. Жарьте, постоянно перемешивая двумя ложками, на сильном огне 1–2 мин. Переложите на подогретое блюдо, немного посыпьте солью и сразу же подавайте.

...или попробуйте так

Из ленточек цукини получится отличный соус к пасте. Пожарьте цукини, как описано выше. Подмешайте теплые сливки, посыпьте немного измельченными на терке твердым сыром и лимонной цедрой. Разложите на пасте, поперчите.

Слоеный яблочно-апельсиновый десерт

Сочетание ароматных фруктов, хрустящих крошек и сливок

Время подготовки: 25 мин. + охлаждение
Время приготовления: 20 мин. + остывание
Кол-во калорий – 540 в порции
Жир – 30 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
900 г яблок (примерно 6 штук)
125 г сахара
измельченная на терке цедра
1 апельсина
1 ст. л. воды
125 г сливочного масла
350 г крошек вчерашнего белого хлеба
150 мл жирных сливок
полоски цедры апельсина и листики мяты для украшения (при возможности)

1 Очистите яблоки, удалите семенные коробочки, нарежьте плоды кусочками среднего размера. Положите в кастрюльку, всыпьте сахар, цедру, влейте воду. Тушите под крышкой 5 мин. Снимите крышку и тушите еще 3–4 мин. Разотрите вилкой в пенистую массу, отставьте и дайте остыть.

2 Растопите сливочное масло на большой сковороде и обжарьте хлебные крошки на среднем огне (10 мин.). Выложите из сковороды и отложите остывать.

3 Переслоите яблочное пюре и хрустящие крошки в 6 высоких бокалах, охлаждайте 1 час.

4 Перед подачей взбейте сливки в стойкую пену и разложите по бокалам. Украсьте цедрой апельсина и листиками мяты.

совет мастера

В процессе жарения крошки нужно постоянно перемешивать, иначе они сразу же прилипнут ко дну и подгорят.